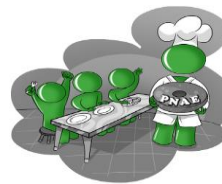




# Cardápio de Setembro



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com achocolatado e biscoito com manteiga	Suco de maracujá e pão de leite com ovo mexido	FERIADO	Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi com laranja e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango cremoso com espinafre, e cenoura. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja		Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Mexirica	Arroz, Feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
LANCHE TARDE	Arroz doce cremoso com canela	Crepioça com frango desfiado e cheiro verde. Suco de abacaxi		Salada de Frutas e bolo	Cuscuz de Frango com legumes e suco de goiaba
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com banana e biscoito com manteiga	Suco de laranja com maçã e pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi com hortelã e ovo mexido com aveia	Vitamina de banana nanica e bolo	Suco de mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de Repolho. Mexirica	Arroz, feijão, frango com brócolis. Salada de cenoura ralada. Abacaxi	Arroz, feijão isca de carne com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne suína com couve-flor e cheiro verde. Salada de beterraba. Maçã	Arroz, Polenta com frango cremoso desfiado com vagem e cenoura. Salada de acelga. Laranja
LANCHE TARDE	Pão de leite com carne moída e suco de acerola	Polenta com carne desfiada cremosa. Suco de limão	Pão de leite com queijo e suco de goiaba	Pão de leite com requeijão e suco de maracujá	Crepioça com cenoura ralada e cheiro verde, suco de acerola.

OBS: O horário da distribuição da Alimentação Escolar nas unidades escolares uma vez que é estipulado pelas escolas não sendo considerada a proposta sugerida do RT.

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3





# Cardápio de Setembro



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja com cenoura e biscoito com requeijão	Suco de melão com laranja e pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de maracujá e bolo	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Lentilha com paio e torta paulista (carne moída e purê de batata). Salada de alface. Banana prata	Arroz, Polenta, frango cremoso com cenoura e cheiro verde. Salada de couve flor. Mexirica	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e cheiro verde. Salada de alface. Laranja
LANCHE TARDE	Cuscuz de legumes e suco de caju	Crepioca com cenoura ralada, tomate e manjericão. Suco de manga	Salada de Frutas e bolo	Torta de carne moída com legumes. Suco de acerola	Canjica com canela
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de Melão com maçã e ovo mexido com aveia	Salada de Frutas	Leite com achocolatado e bolo	Suco de abacaxi com hortelã e pão de leite com manteiga	PLANEJAMENTO
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melxirica	Arroz, feijão, isca cremosa com cenora, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Banana nanica	Arroz, feijão, frango com batata doce, molho branco e cheiro verde. Salada de Acelga. Mexirica	
LANCHE TARDE	Pão de leite com frango cremoso desfiado ao molho e suco de abacaxi	Polenta com frango cremoso	Torta de Frango com escarola e tomate. Suco de caju	Bolo de aniversário de abacaxi com coco e Suco de maracujá	

OBS: O horário da distribuição da Alimentação Escolar nas unidades escolares uma vez que é estipulado pelas escolas não sendo considerada a proposta sugerida do RT.

Média nutricional semanal											
Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

